



Kroppslig orientert psykoterapi og cerebral parese

Av psykolog Christian Karlsen.



Psykologiske faktorer ved CP

- Psykologiske prosesser som grunnlag for motorisk bevegelse.
- Psykiske lidelser som depresjon og angst.
- Forskning indikerer at psykisk press kan påvirke kroppens respirasjon, muskelspenning, fleksibilitet, kroppsholdning og kroppslig bevissthet.
- Positive eller negative forventninger til bevegelse og fysisk aktivitet.
- Nytteverdien av forebygging mot utvikling av et utfordrende kroppsskjema.



Dohsa-Hou

- Japansk psykoterapiform utviklet for personer med CP hvor teorien bygger på at det eksisterer psykologiske prosesser som påvirker og forverrer den motoriske kontrollen og bevegeligheten.
- Pasienter med CP kunne tilsynelatende bevege paralyserte armer på en mer kontrollert måte under hypnose og søvn.
- En overordnet målsetning i Dohsa-Hou er å lære å bruke kroppen på nye måter gjennom å redusere kroppslig spenning.



Dohsa-Hou

- Bevegelse skapes gjennom en tredelt prosess: intensjon - anstrengelse - fysiske bevegelsen.
- Avspenningsteknikker - mål om å begrense psykofysiologisk anspenning i kroppen.
- Tate-kei er teknikk hvor personer med CP lærer hvordan deres motoriske evner fungerer mot tyngdekraften, og utforsker hvordan de kan bruke kroppen hensiktsmessig sammen med tyngdekraften.
- Kommunikasjonstrening ble utviklet for pasienter med autisme eller Down-syndrom med mål om å ha en forent kroppslig bevegelse, og forstå hverandres intensjoner og handlinger.
- Studier indikerer at Tate-kei og kommunikasjonstrening kan føre til bedre kroppslig bevegelse, utvikling av psykologiske faktorer og høyere livskvalitet.



Sensorimotorisk psykoterapi

- Kroppsorientert samtalerterapi med fokus på hvordan det kognitive og emosjonelle, perseptuelle og bevegelsesmessige nivået påvirker hverandre og påvirker den kroppslig forståelse, opplevelse og fungering.
- Utviklet for personer med tilknytningsforstyrrelser og/eller traumer.
- Integrerer kroppslige intervensjoner med forskning på oppmerksomt nærvær, tilknytningsmønstre, nevrobiologi og kroppens handlingssystemer.
- Det arbeides med oppmerksom tilstedeværelse med fokus på personlige følelser, tanker og kroppslige opplevelser for å utvikle større evne til å tolerere, erfare og håndtere psykisk og kroppslig overveldelse.
- Søker å oppnå ikke- dømmende bevissthet rundt fysiske, kognitive og emosjonelle responser til sansestimuli.



Sensorimotorisk psykoterapi

- Ved tilfeller hvor kroppen oppleves som ukontrollerbar med tilhørende følelse av hjelpeløshet, arbeides det mot nye kroppslige erfaringer som styrker kroppslig regulering og trygghet.
- Intervensjoner med fokus mot å gradvis endre innøvde uproduktive strategier for emosjonsregulering, og øke kroppslig fleksibilitet gjennom nye måter å oppleve og bruke kroppen på både alene, sammen med andre og i forskjellige ytre miljøer.
- Pasienten utvikler et bedre regulert nervesystem, som ofte fører til økt affektregulering, bedre humør, mer energi, interesse, realitetstesting og mindre impulsivitet.



Betydningen av reguleringsevne

- Reguleringsevne av psykisk aktiveringsnivå kan være mer utfordrende for personer med CP grunnet større psykisk belastning (mental utmattelse, smerte, vanskelige opplevelser og følelser eller psykisk lidelse) hvor forhøyet kroppslig aktivering kan skape mer kroppslig anspenning, redusert kroppslig kontroll og større kroppslig ubehag.
- Utvidelse av personlig toleranse for psykisk ubehag, stress eller følelsesmessig overveldelse kan bidra til bedre kontroll og opplevelse av egne fysiske evner ved belastende situasjoner, samt bidra til lavere aktivering og mer mestringsfølelse i anstrengende situasjoner.



Utfordringer med vedvarende kroppslige vansker

- Langvarig reduksjon av psykiske vansker krever tilnærming som tilrettelegger for bedre samspill mellom psykisk helse og kroppslig fungering, siden funksjonshemningen er nokså statisk.
- Potensialet for å oppnå større motstandsdyktighet mot at vedvarende fysiske utfordringer forårsaker psykiske lidelser, kan påvirkes av personlige evner som selvregulering og åpenhet for følelser.
- Kroppslige orienterte psykoterapiformer som trener på psykologiske prosesser kan bidra til et bedre forhold til fysiske utfordringer og redusere oppfattelsen av kroppen som en motstander.